Cocina **FÁCIL**,
Cocina **RICO**,
con **SEMANA**
y **KARLOS ARGUIÑANO**

SEMANA

Las Recetas DE LA TELE DE KARLOS ARGUIÑANO

¡Feliz Año!

Semana del 31 de Diciembre al 4 de Enero

31		2	JUEVES 3	VIERNES 4
				
SOPA D[illegible] EN CREMA	PECHUGA DE PATO CON PURÉ DE BRÓCOLI Y OREJONES	CHULETA DE CERDO CON BERZA SALTEADA	PASTA CON ALMEJAS Y MEDALLONES DE RAPE	FALDA DE TERNERA ASADA CON COLES DE BRUSELAS

Sopa de ajo en crema

1 Dorar los ingredientes



TROCEA puerro y cebolla y ponlo en una olla rápida con dos cucharadas de aceite. Rehoga, añade el pollo, una rama de perejil y sazona. Dora a fuego fuerte y cubre con agua. Cierra la olla y cocina 15-20 min. Cuela el caldo y reserva.

2 Cortar el pan



COLOCA un papel de horno en la bandeja y pon lonchas de jamón. Cúbrelas con otro papel y coloca un recipiente encima. Mete el jamón en el horno a 160ºC. 15 min. Dora 5 dientes de ajo enteros y pelados con aceite. Añade pan cortado en rabanadas, rehoga bien.

3 Añadir el pimentón



CUANDO el pan esté, agrega el caldo y el pimentón. Cocina 20 minutos y tritura la sopa. Pica 3 dientes de ajo y dóralos en una sartén con un chorrito de aceite. Retíralos a un plato y añade perejil picado.

4 Freír el chorizo picado



PICA el chorizo y fríelo en otra sartén con un poco de aceite. Escúrrelo bien. Sirve la sopa en un plato hondo. Acompaña con el chorizo, el ajo frito con el perejil y el crujiente de jamón.

El consejo de KARLOS

✔ **Para evitar que el ajo repita, abre el ajo y elimina el corazón (tallo central).**



LUNES 31/12/07

INGREDIENTES

4-6 personas

- ½ barra de pan viejo
- 1 cabeza de ajo
- ½ gallina ó 2 muslos de pollo
- 2 puerros
- 1 cebolla
- 4 lonchas de jamón
- 1 chorizo
- agua
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- 1 cucharada pimentón
- perejil

Pechuga de pato con puré de brócoli y orejones

1 Cocinar el puré

PON a cocer los ramilletes de brócoli y la patata troceada con agua, sal y unas gotas de aceite 10-15 min. Escurre y tritura con la batidora. Agrega la nata y el aceite, sin dejar de batir, para que quede cremoso.





2 Saltear los orejones

PON a cocer los orejones cortados con agua, azúcar y el palo de canela. Deja cocer 10-15 min. Escurre y reserva. Saltea los orejones cocidos con la mantequilla, flambea con el licor y a fuego lento deja reducir a seco.

3 Untar las pechugas

TRITURA los frutos secos con aceite. Salpimienta las pechugas, pega unos cortes y embadurna con frutos secos. Dora las pechugas en una sartén y mete en el horno a 200º C. 10 min. Retíralas y desglasa con vino, vinagre y caldo.





4 Diluir el jugo

DEJA reducir a fuego medio. Liga la salsa con harina de maíz diluida. Filetea las pechugas y colócalas en el plato, al lado los orejones y un poco de puré. Napa la carne con un poco de salsa y decora con romero.

El consejo de KARLOS

✔ El pato combina especialmente bien con el agrio de la naranja. También admite acompañamiento de otras frutas, como albaricoques, melocotones, cerezas, piña, manzanas, etc.



Nota: Debido a que el día 1 de enero es fiesta y Telecinco no emite el programa de Karlos Arguiñano, ofrecemos otra receta de las que ha elaborado para nosotros.

Receta Extra

INGREDIENTES

4-6 personas

- 2 pechugas de pato
- 1 brócoli pequeño
- 8-12 orejones de melocotón
- frutos secos (avellanas, almendras, piñones y pistachos)
- 1 patata
- ½ vaso de nata
- una pizca de mantequilla
- 1 cucharada de azúcar
- 1 palo de canela
- 1 copita de licor de melocotón
- 1 copa de Pedro Ximénez
- vinagre de Módena
- ½ vaso de caldo
- aceite virgen Carbonell
- agua a pimienta
- sal a romero

Chuleta de cerdo con berza salteada

1 Hacer el adobo



PELA y corta 4 dientes de ajo y machácalos en el mortero. Añade una cucharada de tomillo, otra de orégano y otra de pimentón y machaca. Vierte el vino blanco y remueve.

2 Meter la cebolla



SALPIMIENTA las chuletas de cerdo, colócalas en un bol y ponlas a marinar con la mezcla del mortero. Introduce la cebolla cortada en juliana y deja macerar entre 6 y 24 horas en el frigorífico.

3 Cocinar la berza



CORTA la berza en juliana y saltea en una sartén con tres cucharadas de aceite y sal. Pon la tapa y cocina a fuego suave 15-20 min. Añade un chorrito de vinagre y deja cocinar.

4 Asar las chuletas



ESCURRE las chuletas marinadas en papel absorbente. Echa aceite en un plato y úntalas por los dos lados. Asa a la plancha 2-3 minutos por cada lado. Pon un molde en el centro del plato y rellena con berza. Retira el molde y pon la chuleta.

El consejo de KARLOS

✔ Al cocer la berza hay que dejarla "al dente". Si se hace demasiado o se usa mucha agua se forman olores desagradables, se pierde color y parte de su valor nutritivo. Para evitarlo, conviene meter la verdura en agua hirviendo y cocinar el menor tiempo posible. Lo ideal es la olla a presión.



MIÉRCOLES 2/1/08

INGREDIENTES

4 personas

- 4 chuletas de cerdo
- ½ repollo o berza
- 1 cebolla
- 4 dientes de ajo
- 1 vaso de vino blanco
- agua
- vinagre
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- pimentón
- orégano
- tomillo
- pimienta negra

Pasta con almejas y medallones de rape

1 Cocer la pasta



PON tomates en un bol cubiertos de aceite desde la víspera y reserva. Pon agua a cocer, añade sal y un chorrito de aceite. Cuando empiece a hervir, agrega la pasta y deja cocer 8-10 minutos. Escurre, refresca y reserva.

2 Saltear las verduras



CORTA 1 diente de ajo en láminas y ponlas a dorar en una sartén con un chorrito de aceite. Añade los espárragos verdes y el tomate ya hidratado. Cocina brevemente e introduce los tallarines y la salsa de tomate. Deja cocinar.

3 Cortar el rape



MACHACA dos dientes de ajo en un mortero y ponlos a dorar en una sartén con abundante aceite. Corta el rape en rodajas, sazona, pásalo por harina y huevo e introduce en la sartén. Fríe el rape medio minuto cada lado.

4 Cocinar las almejas



RETIRA el pescado y en la misma sartén fríe las almejas con dos cucharadas de aceite. Tápala y cocina hasta que se abran. Sirve la pasta en el centro del plato. Pon a un lado dos trozos de pescado y las almejas al otro. Adorna con perejil.

El consejo de KARLOS

✔ El rape es uno de los pescados que más encoje al cocinarlo, y esto es algo a tener en cuenta a la hora de pensar en las raciones.



JUEVES 3/1/08

INGREDIENTES

4 personas

- 400 gr. de tallarines
- 1 k. de cola de rape
- 16-20 almejas
- 12 espárragos verdes
- 12 tomates deshidratados
- 2-3 dientes de ajo
- 1 vaso de salsa de tomate
- harina y huevo batido (para rebozar)
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- perejil

Falda de ternera asada con coles de bruselas

1 Añadir el ajo rallado

SALPIMIENTA la ternera y rocíala con aceite. Colócala en una bandeja de horno y ralla un diente de ajo pelado por encima. Añade el vino de Jerez y hornea a 180º C. durante 1 hora. Retira el jugo de la carne y reserva.



2 Hacer la salsa roux



SALSA ROUX: echa la mantequilla en una sartén y cuando se derrita, añade la harina hasta que se espese la mezcla. Vierte en un bol y reserva.

3 Añadir el vino

CORTA 3 dientes de ajo en láminas y ponlas con 3 cucharadas de aceite a fuego moderado. Pica la zanahoria y cebolla y échalas a la cazuela. Sazona y dora. Añade el Oporto y el caldo y cocina 15-20 min. Tritura y añade jugo y salsa, y remueve.



4 Cocinar las coles



PONa cocer las coles 10-15 min. Escurre y reserva. Pica la panceta y fríela. Añade las coles y deja cocinar. Corta la ternera en filetes y coloca en un plato junto con las coles de bruselas. Rocía la carne con la salsa y sirve.

El consejo de KARLOS

✔ Si crees que la carne que vas a cocinar te va a salir dura, prepara primero una mezcla de aceite y vinagre a partes iguales. Embadurna la carne con ella y déjala reposar durante dos horas.



VIERNES 4/1/08

INGREDIENTES

4 personas

- 1 k. de falda de ternera
- ½ k. de coles de Bruselas
- 2 lonchas de panceta
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- 4 dientes de ajo
- 3/4 l. de caldo de ave
- 1 vaso de vino de Jerez
- 2 vasos de vino de Oporto
- aceite virgen extra Carbonell
- sal

Para la salsa roux:

- 1 cucharada de mantequilla
- 1 cucharada de harina